QUADERN DE TREBALL PERSONAL:

MAPEJANT EL MEU BENESTAR

MANUAL PER A LA RECUPERACIÓ I L'AUTOGESTIO DEL BENESTAR

activa't
X LA SALUT MENTAL

El “Quadern de treball. Mapejant el meu benestar” és un complement al Manual per a la Recuperació i Autoestió del Benestar. Aquests són productes del projecte Activa’t per la salut mental, coordinat per la Generalitat de Catalunya, la Federació Salut Mental Catalunya i la Federació Veus, implementat en el marc del Pla Integral de Salut Mental i Addiccions.

Comitè de Redacció:

- Hilari Andrés
- Manel Anoro
- David Clusa
- José M. Crosas
- Paz Flores
- Alberto García
- Belén Gías
- Lluís Lalucat
- Eva Miralles
- Eduardo Palomer
- Joan Tremoleda
- Tina Ureña

Coordinació del projecte:

Mª Jesús San Pío, Bàrbara Mitats, Miquel Miranda, Edgar Vinyals, Elvira Rodríguez, Raúl Velasco i Emilio Rojo Rodes.

Material elaborat per:

Activament Catalunya Associació www.activament.org

Autores:

Hernán María Sampietro i Carla Gavaldà Castet

Revisió Lingüística i d’Estil:

Laura Sicilia Matas

Amb la col·laboració de:

www.activatperlasalutmental.org

ÍNDEX

Presentació: Mapejant el meu benestar 9

Característiques distintives del quadern 10

Quines parts inclou el quadern? 11

Com fem servir el quadern? 12

Eines per a la recuperació i el benestar 13

El meu Pla: Mapejant el meu benestar 25

La caixa de benestar 29

Eines de manteniment 33

Pla de creixement personal 37

Mirall de recaigudes 41

Pla de crisi 43

Agenda d'aprenentatges 53

LA METÁFORA DE L'ESCALADOR[2]

Ho veig com una ascensió a una muntanya.
Un està sempre en camí, o pujant o baixant,
però no arriba mai al cim.

Cada persona pot, simplement, posar la seva bandereta:
'Aquí he arribat, estic recuperat'.
Com els muntanyecs, un va posant la seva bandera
en aquest campament base:
'aquesta és la meva recuperació a partir d'ara'.

Però un pot seguir pujant i arribar a una altra meta base:
d'aquest és el meu nou nivell de recuperació'.
O sigui, no és una entelèquia estable.
La recuperació no és la muntanya,
és el muntanyec pujant".

(Juan Antonio Martínez)

---

[2] Sampietro, H.; Gavaldà, C. i Sicilia, L. (2017) Estudi Qualitatiu: Conceptes i Eines per la Recuperació i el Benestar. Significats i estratègies de les persones amb experiència de transtron mental. Projecte Activa't per la Salut Mental. Generalitat de Catalunya, Salut Mental Catalunya i Federació Veus.

PRESENTACIÓ

Aquest quadern és un document pràctic, un recurs dissenyat per ajudar-nos a tenir una millor salut mental i més satisfacció amb la pròpia vida. És una eina que ens facilita la identificació, organització i gestió de les estratègies i recursos que les persones tenim al nostre abast per elaborar el nostre propi **Pla personalitzat de recuperació i benestar**.

OBJECTIU

Afavorir el desenvolupament d'una vida plena per a les persones amb un diagnòstic de trastorn mental o amb experiències de patiment psicològic.

Elaborar-nos el nostre pla pot ajudar-nos a:

- Fer front al patiment psicològic que de vegades (o sovint) hem de travessar a la nostra vida.
- Portar endavant un procés de recuperació, al nostre propi ritme i d'acord a les pròpies preferències.
- Disminuir el risc de tenir una recaiguda o una crisi de salut mental i/o controlar dins les nostres possibilitats els factors que ens poden fer recaure o patir una crisi.
- Preparar-nos per a les possibles recaigudes o crisis que puguin arribar, per travessar-les millor i/o per a que es respectin les nostres preferències quan necessitem atenció professional.
- Incrementar el nostre benestar personal amb nosaltres mateixes i amb la nostra vida.

Característiques distintives del quadern:

Com eina pràctica, el present quadern té algunes característiques que li són pròpies i la distingeixen d'altres recursos:

Està basat en el Model de Recuperació

Un model per al qual l'objectiu principal és l'assoliment d'una vida satisfactòria i plena, d'acord als nostres propis criteris i preferències. La recuperació té a veure amb el benestar i la satisfacció amb qui som i la vida que vivim i no es limita al control dels símptomes.

Està orientat a l'Autogestió

Està pensat per afavorir l'autodeterminació i per promoure la co-responsabilització en la millora de la nostra vida. El quadern no ens diu què hem de fer o què no hem de fer, sinó que ens orienta per trobar i treure profit dels recursos dels que disposem. Cadascuna de nosaltres farem servir aquestes eines d'acord a les pròpies necessitats.

Inclou recursos més enllà de l'atenció professional

El quadern ens ajuda a treure profit de tot el ventall de recursos que tenim al nostre abast i que poden ajudar-nos en aquest procés. Més enllà de l'atenció professional, trobarem eines en nosaltres mateixes, el nostre entorn i la nostra comunitat. Amb la pràctica, tindrem més facilitat per valorar la pròpia experiència com a font d'aprenentatge i fer servir les nostres eines.

Quines parts inclou el quadern?

A les següents pàgines trobarem 6 apartats diferents, que ens ajuden a identificar i organitzar les nostres eines, d'acord a la seva funció.

CAIXA DE BENESTAR

Estratègies, eines, persones i situacions que em fan sentir bé (i que tinc al meu abast).

EINES DE MANTENIMENT

Tot allò bàsic que he de fer o que he d'evitar per no recaure (hàbits, activitats quotidianes, rutines, relacions, etc.)

PLA DE CREIXEMENT PERSONAL

Estratègia pròpia d'empoderament, amb tot allò que ens permet expressar-nos, sentir-nos bé amb el que fem i qui som, aprendre i construir il·lusions i objectius personals (un projecte de vida).

MIRALL DE RECAIGUDES

Les meves senyals d'alerta, persones referents i altres estratègies per identificar l'inici d'una crisi de salut mental.

PLA DE CRISI

Recursos per fer front a les recaigudes, com ara el document de decisions anticipades, les persones de contacte i/o responsables, recursos als que anar-hi, etc.

AGENDA D'APRENENTATGES

Amb la revisió de les estratègies i les eines, en funció de l'experiència. Responen preguntes com: Què ens ha funcionat? Què no ens ha funcionat?

L'estructura amb sis apartats que es proposa aquí per fer-nos el nostre pla personalitzat de recuperació i benestar tan sols és una proposta, una orientació pràctica. La podem modificar si creiem que un altre format d'organitzar les eines ens seria més profitós. Per tant, podem treure o canviar qualsevol dels apartats o incloure de nous, d'acord a les nostres necessitats.

Com fem servir el quadern?

Per començar a omplir el Quadern de treball, és recomanable tenir present les següents consideracions:

És el nostre pla personal

Aquesta és una eina per mapejar el nostre benestar i orientar-nos en el propi procés de recuperació. Tot el que decidim incloure ha d'estar basat en les nostres preferències, desitjos i prioritats. Tenim llibertat per a omplir tan sols els apartats que considerem oportú i no cal cenyir-nos a la seva estructura. Els objectius, fites i recursos que farem servir els triarem nosaltres.

Les parts del quadern són un conjunt

Els sis apartats que inclou el quadern ens fan reflexionar sobre diferents tipus de recursos i eines. No són passos successius, que primer hem d'omplir uns per poder fer els següents, sinó un conjunt d'estratègies que serveixen per respondre a diferents necessitats. Allò recomanable és llegir-nos tot el quadern i després triar quins apartats fem i com els omplim.

Podem fer-ho soles o acompanyades

Si és el nostre primer pla o encara ens falta experiència per posar en paraules les nostres necessitats i els recursos dels que disposem, podem omplir el quadern de treball amb el suport d'una persona propera, que sigui de la nostra confiança, que ens conegui, que respecti les nostres decisions i que cregui en les nostres capacitats.

Preguntar-nos com estem ara

El primer pas del nostre pla és reflexionar sobre com ens sentim actualment, quina és la nostra situació en el present, què està funcionant bé i què hauríem de millorar. Fer-nos un escrit inicial, sincer i honest, sobre nosaltres mateixes i les nostres circumstàncies ens ajudarà a omplir després la resta del quadern. A les següents pàgines trobarem orientació per fer aquest escrit.

Posar-nos fites al nostre abast

Quan triem què volem aconseguir amb el nostre pla, hem de tenir present quines són les nostres possibilitats, els recolzaments disponibles i els nostres recursos actuals. És recomanable començar per fites i objectius propers, que estiguin més fàcilment al nostre abast. Un cop que els hem assolit, i/o que hem recollit nous aprenentatges pel camí, podem actualitzar el nostre pla per continuar endavant amb el nostre procés.

Elaborar un pla personalitzat no és una tasca única i per sempre. Igual que l'escalador de la metàfora, cada persona hem de decidir quin és el nostre "campament base" en aquest moment de la nostra vida. I quan ens sentim segures i amb ganes de seguir pujant, podem anar cap a una nova fita de cerixement. Per això, és recomanable fer-nos un pla amb **objectius i fites que estiguin al nostre abast**, d'acord a les nostres necessitats i recursos actuals. Un cop que els hem assolit, i/o que hem recollit nous aprenentatges pel camí, podem actualitzar el nostre mapa per continuar pujant la muntanya.

Eines per a la recuperació i el benestar

A continuació trobem un resum de les eines per a la recuperació i l'autogestió del benestar que ens presenta el Manual, endreçades en funció d'on podem trobar-les en:

- Nosaltres mateixes
- L'atenció professional
- El nostre entorn proper (família i amics)
- La comunitat
- Espais de suport mutu

Com amb la resta de propostes del quadern, el seu ús és opcional i dependrà de les nostres preferències, necessitats i disponibilitats. Triarem unes o altres d'acord al que considerem oportú en cada moment.

EINES PER LA RECUPERACIÓ I L'AUTOGESTIÓ DEL BENESTAR: Elaborem el nostre pla

JO AMB MI MATEIXA

1. Diari personal
2. Enfortir els nostres hàbits
3. Conèixer altres experiències de recuperació
4. Portar un registre de la nostra experiència

JO AMB LES PROFESSIONALS QUE M'ACOMPANYEN

1. Centre d'Atenció Primària (CAP)
2. Centre Salut Mental d'Adults (CSMA)
3. Espai Situa't
4. Planificació Anticipada de Decisions en salut mental
5. Documents de Voluntats Anticipades en salut mental
6. Guia de Drets en Salut Mental
7. Pla de Serveis Individualitzat

Altres recursos

- Com aprofitar millor la consulta?
- Programes d'educació emocional

JO AMB EL MEU ENTORN PROPER

1. Agenda personal de vida social
2. Persones referents
3. Espais refugi

Altres recursos

- **Saldremos de esta**. Guía de salud mental para el entorno de la persona en crisis
- Com acompanyar millor en salut mental?

JO AMB LA MEVA COMUNITAT

1. Xarxa d'Equipaments Cívics de Catalunya
2. *Xarxa de Voluntariat a Catalunya*
3. Recursos formatius i laborals
4. Espais d'Activisme

JO AMB EL MEU ENTORN DE SUPORT MUTU

1. Grups d'Ajuda Mutua
2. Els grups o xarxes d'acompanyament
3. Xarxes autogestionades de lleure compartit

JO AMB MI MATEIXA

DIARI PERSONAL

Escriure un diari personal ens pot ajudar a reflexionar sobre nosaltres mateixes i ens aporta un espai on expressar-nos. Posar-li paraules a les nostres vivències o revisar el que hem escrit ens pot ajudar a reconèixer els moments de crisi, a gestionar el nostre malestar i a desenvolupar habilitats per gestionar les nostres emocions.

Manual per a la recuperació i autogestió del benestar	Pàgina 57
Apartats on podem fer servir aquest recurs	

ENFORTIR ELS NOSTRES HÀBITS

Organitzar i planificar les tasques del dia a dia és una eina d'autogestió que pot ajudar-nos a estructurar el nostre temps i desenvolupar hàbits saludables. Hàbits que tenen a veure amb la salut física (mantenir una bona alimentació o els hàbits d'higiene adequats) i també bons hàbits emocionals i d'autocura com reconèixer i expressar les nostres emocions, fer activitats que ens facin sentir bé o dedicar-li temps a la nostra vida social.

Manual per a la recuperació i autogestió del benestar	Pàgina 60
Apartats on podem fer servir aquest recurs	

CONÈIXER ALTRES EXPERIÈNCIES DE RECUPERACIÓ

Conèixer les experiències d'altres persones que han viscut situacions semblants a les nosaltres i han recobrat la seva vida d'una forma plena ens pot atorgar esperança i servir de model. Aquestes històries de vida poden servir-nos de motor per iniciar o seguir el nostre propi procés de recuperació i creixement personal.

Manual per a la recuperació i autogestió del benestar	Pàgina 63
Apartats on podem fer servir aquest recurs	

PORTAR UN REGISTRE DE LA NOSTRA EXPERIÈNCIA

Estructurar els nostres aprenentatges, revisant les estratègies i eines que ens ajuden a trobar-nos millor, és quelcom bàsic per a la nostra recuperació i per aconseguir una vida satisfactòria i plena. Per treure profit de l'experiència és recomanable deixar constància per escrit de què ens ha anat bé i què no ens ha anat bé.

Manual per a la recuperació i autogestió del benestar	Pàgina 64
Apartats on podem fer servir aquest recurs	

JO AMB ELS PROFESSIONALS QUE M'ACOMPANYEN

CENTRES 'ATENCIÓ PRIMÀRIA

Primer punt d'accés a l'assistència sanitària. A la resta de serveis del sistema públic s'hi accedeix per derivació des de l'atenció primària, excepte a les Urgències Hospitalàries. És el primer lloc on hem d'anar si necessitem si estem passant un problema de salut.

Manual per a la recuperació i autogestió del benestar	Pàgina 67
Apartats on podem fer servir aquest recurs	

CENTRES DE SALUT MENTAL D'ADULTS

Serveis sanitaris públics que ofereixen atenció especialitzada a la salut mental i assistència psiquiàtrica ambulatòria. Si hem de travessar un problema de salut mental, al nostre CSMA ens donaran el tractament i ens faran el seguiment.

Manual per a la recuperació i autogestió del benestar	Pàgina 68
Apartats on podem fer servir aquest recurs	

ESPAI SITUA'T

Servei d'informació i assessorament especialitzat en salut mental, dirigits a tota la ciutadania, especialment a les persones que hem passat problemes de salut mental i a les nostres famílies. Podem accedir-hi sempre que ho necessitem per informar-nos, assessorar-nos i resoldre dubtes sobre els recursos d'atenció i participació dels que podem fer ús.

Manual per a la recuperació i autogestió del benestar	Pàgina 70
Apartats on podem fer servir aquest recurs	Informació i orientació

PLANIFICACIÓ ANTICIPADA DE DECISIONS EN SALUT MENTAL

Eina per aplicar en col·laboració i diàleg amb els professionals que ens atenen i amb les nostres persones properes. Pot ajudar a que s'acompleixin les nostres preferències d'atenció i tractament en moments on es vegi interrompuda i/o disminuïda, transitòriament, la nostra capacitat de prendre decisions, com en hospitalitzacions o estàncies en serveis de salut.

Manual per a la recuperació i autogestió del benestar	Pàgina 72
Apartats on podem fer servir aquest recurs	

DOCUMENT DE VOLUNTATS ANTICIPADES EN SALUT MENTAL

Document legal que ens ajuda a protegir els nostres drets en l'atenció sanitària. Serveix per assegurar que es respectarà la nostra autonomia, tot i trobar-nos en una situació on la nostra capacitat de presa de decisió es vegi afectada o limitada de forma transitòria.

Manual per a la recuperació i autogestió del benestar	Pàgina 75
Apartats on podem fer servir aquest recurs	

GUIA DE DRETS EN SALUT MENTAL

Document que ens permet conèixer, recordar i consultar quins drets tenim en l'àmbit de la salut mental. També recull un conjunt de recomanacions per exercir els nostres drets i/o reivindicar-los quan es vegin vulnerats. El respecte dels nostres drets és fonamental per promoure el propi procés de recuperació i el nostre empoderament.

Manual per a la recuperació i autogestió del benestar	Pàgina 78
Apartats on podem fer servir aquest recurs	Transversal al pla

PLA DE SERVEIS INDIVIDUALITZAT

Programa sanitari especialitzat d'abordatge dels problemes de salut mental a la comunitat, al qual podem accedir les persones que hem rebut un diagnòstic de trastorn mental sever i ens trobem en una situació de vulnerabilitat social i psicològica. Permet adaptar els serveis a les nostres necessitats i fer-los més propers a la nostra vida quotidiana i entorn.

Manual per a la recuperació i autogestió del benestar	Pàgina 81
Apartats on podem fer servir aquest recurs	

PROGRAMES D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

Programes curts de formació o tallers on podem aprendre a identificar, gestionar i expressar les nostres emocions. L'educació emocional ens ajuda a reconèixer el que sentim i expressar-ho de manera adequada, afavorint el nostre benestar.

Manual per a la recuperació i autogestió del benestar	Pàgina 84
Apartats on podem fer servir aquest recurs	

JO AMB EL MEU ENTORN PROPER

AGENDA PERSONAL DE VIDA SOCIAL

Recurs bàsic i simple que podem utilitzar per a construir o re-fer la nostra xarxa afectiva. Ens ajuda a tenir actualitzada una llista de les persones amb les que ens fa bé compartir el nostre temps i a estructurar la nostra vida quotidiana per poder compartir moments amb aquestes persones.

Manual per a la recuperació i autogestió del benestar	Pàgina 86
Apartats on podem fer servir aquest recurs	

PERSONES REFERENTS

Persones que ens ajuden a reflexionar sobre nosaltres mateixes o que ens poden fer de mirall quan ho necessitem. Són persones en les que confiem i creiem que el seu criteri pot servir-nos per a prendre decisions o per garantir que, si han de decidir per nosaltres, seguiran les nostres preferències i valors.

Manual per a la recuperació i autogestió del benestar	Pàgina 90
Apartats on podem fer servir aquest recurs	

ESPAIS REFUGI

Espai de seguretat i tranquil·litat per travessar els moments de patiment o per aturar l'inici d'una crisi de salut mental, protegint-nos de les preocupacions, de les dificultats i de l'estrès del món exterior. Els refugis són, sobretot, contextos de seguretat emocional en els que podem sentir- nos fora de perill.

Manual per a la recuperació i autogestió del benestar	Pàgina 95
Apartats on podem fer servir aquest recurs	

JO AMB LA MEVA COMUNITAT

XARXA D'EQUIPAMENTS CÍVICS DE CATALUNYA

Espais públics de participació ciutadana, amb diversitat d'oferta d'activitats socioculturals i foment de les accions comunitàries. Inclouen centres cívics, ateneus, associacions veïnals. Ens ofereixen un ample ventall d'opcions per participar-hi, d'acord a les nostres preferències.

Manual per a la recuperació i autogestió del benestar Pàgina 99

Apartats on podem fer servir aquest recurs

XARXA DE VOLUNTARIAT DE CATALUNYA

Xarxa d'entitats no lucratives i empreses privades obertes a la participació ciutadana. Espais als quals podem col·laborar de manera desinteressada en diferents àmbits, amb projectes dirigits a col·lectius desfavorits, a la defensa del patrimoni cultural o del medi ambient, a la millora de la comunitat, la cooperació al desenvolupament, etc.

Manual per a la recuperació i autogestió del benestar Pàgina 101

Apartats on podem fer servir aquest recurs

RECURSOS FORMATIUS I LABORALS

Ventall de recursos que ens poden ajudar a orientar-nos en el nostre itinerari formatiu i laboral. Tot un conjunt d'eines que ens serveixen per trobar quin volem que sigui el nostre camí al món del treball i a cobrir les necessitats de formació per emprendre aquest viatge.

Manual per a la recuperació i autogestió del benestar Pàgina 104

Apartats on podem fer servir aquest recurs

ESPAIS D'ACTIVISME

Espais on podem participar i trobar persones amb qui compartim valors, objectius i lluites per superar barreres socials, per la millora de les polítiques públiques, etc. Ja sigui dins d'una entitat o col·lectiu de salut mental com en altres moviments socials (LGBT, feminismes, persones migrants, etc.)

Manual per a la recuperació i autogestió del benestar Pàgina 107

Apartats on podem fer servir aquest recurs

JO AMB EL MEU ENTORN DE SUPORT MUTU

GRUPS D'AJUDA MUTUA

Espais d'escolta i comprensió on compartir amb altres persones que han passat o estan passant un problema de salut mental. Es fan trobades periòdiques per a millorar en benestar i satisfacció amb la nostra vida. Als GAM es comparteixen experiències i s'aprèn col·lectivament, donant i rebent recolzament entre totes les persones participants.

Manual per a la recuperació i autogestió del benestar	Pàgina 113
Apartats on podem fer servir aquest recurs	

GRUPS O XARXES D'ACOMPANYAMENT

Xarxa autogestionada en la que totes les persones que hi participem ens oferim de manera voluntària suport i ajuda en moments que podem necessitar-la. Són grups en els que rebem i fem acompanyament en ingressos psiquiàtrics, situacions d'aïllament, dificultats per sortir de casa, entre d'altres situacions possibles.

Manual per a la recuperació i autogestió del benestar	Pàgina 116
Apartats on podem fer servir aquest recurs	

XARXES AUTOGESTIONADES DE LLEURE COMPARTIT

Xarxes de persones en les que ens organitzem per a realitzar activitats i esdeveniments que es gaudeixen en grup. Ens poden ajudar a enfortir la nostra vida social, a establir vincles afectius amb altres persones i gaudir del temps de lleure. També podem implicar-nos en la planificació i realització d'allò que fem, formant part activa de la nostra xarxa.

Manual per a la recuperació i autogestió del benestar	Pàgina 119
Apartats on podem fer servir aquest recurs	

ALTRES RECURSOS

Al **Manual per a la recuperació i autogestió del benestar** trobarem més recursos que també ens poden ajudar a construir el nostre pla de treball.

És important recordar que les eines que s'exposen aquí són una proposta, considerant diferents recursos que podem tenir al nostre abast. És recomanable cercar també altres eines que ens puguin servir a nosaltres, i que responguin a les nostres necessitats i preferències. Potser coneixem altres recursos que no es troben al manual i ens poden ajudar a tenir un major benestar.

EL MEU PLA

Totes les persones portem el nostre bagatge d'experiències. Algunes ja li hem tret profit en el passat per autogestionar la nostra vida i d'altres estem aprenent a fer-ho. Per això, per començar a omplir els calaixos dels nostre pla, és recomanable conèixer en quin "campament base" ens trobem, reflexionant d'on partim, com estem actualment, quins són els nostres objectius i expectatives en aquest procés, quines necessitats tenim, que ens ha ajudat a arribar fins aquí o què no ens ha ajudat en el passat.

Així doncs, podem detallar quin és el nostre actual campament base:

Data d'inici: ____ /____ /_____

Com em trobo actualment?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Què voldria millorar de mi mateixa o de la meva vida amb el meu pla?

Quines coses de mi mateixa, les meves relacions i les meves activitats valoro i vull mantenir?

Quines necessitats tinc actualment? Quins assoliments dels que vull aconseguir són prioritaris?

LA CAIXA DE BENESTAR

Què és la caixa de Benestar?

Una eina de benestar és tota aquella activitat, vincle, recurs o estratègia que ens fa sentir bé. La caixa és l'espai on recopilem aquestes eines. Tenir-les identificades i per escrit ens pot ajudar a no oblidar la seva utilitat i disponibilitat, a tenir-les presents en tot moment, i a que ens serveixin de referència per elaborar o actualitzar el nostre pla.

Aquestes eines també són importants perquè afavoreixen que pensem en termes de benestar, no de malaltia. Sovint, les persones que hem passat un problema de salut mental estem acostumades o hem après a centrar els nostres esforços en reconèixer i aturar els símptomes o el patiment. Amb aquesta mirada, no solem planificar per cuidar o generar benestar, difícilment donem prioritat al que hem de fer per sentir-nos a gust amb la nostra vida (amb o sense símptomes).

Com omplim la caixa?

Per començar a omplir la nostra caixa ens pot servir respondre a la següent pregunta:

Com sóc i com em sento quan estic be?

Haver de trobar les paraules per expressar-ho ens pot ajudar a identificar les nostres fonts de benestar. Si estem travessant un mal moment i no recordem com ens sentim o som quan estem bé, podem imaginar situacions en les quals creiem que estaríem a gust amb nosaltres mateixes i amb la vida. Això ens pot servir com a referència per reconèixer el benestar quan tornem a sentir-ho. També podem demanar suport a una persona de la nostra confiança que ens conegui, per a que ens acompanyi i ajudi a pensar aquests apartats.

És important prendre'ns el temps necessari per pensar i reflexionar sobre què fem, amb qui compartim, on estem o què vivim, en els moments en els quals ens sentim bé. Potser podem començar amb les coses que ja fem dia a dia i de les que gaudim. Després, podem intentar identificar aquelles altres activitats que no són tan quotidianes o que no fem sovint, però que ens generen benestar.

Totes les eines que s'ofereixen al Manual i a aquest Quadern poden ser una font de benestar. A cadascuna de nosaltres ens serviran unes o altres, d'acord a les nostres preferències. També podem pensar en altres recursos que no estan recollits aquí, que tenim al nostre abast, i que ens fan bé.

El meu pla: Caixa de benestar

Com sóc i com em sento quan estic bé?

Quines activitats faig o podria fer per a sentir-me bé?

CADA DIA:

FREQÜENTEMENT:

Amb quines persones em sento bé compartint el meu temps?

Recomanació: Aquestes persones les podem incloure a la nostra agenda personal de vida social (amb les dades de contacte, un calendari per compartir, etc.)

EINES DE MANTENIMENT

Què són les eines de manteniment?

Una eina de manteniment és tota aquella activitat, rutina, hàbit o estratègia que hem de fer o que hem d'evitar per no recaure. Sovint, un mateix recurs pot formar part de la caixa de benestar o funcionar com eina de manteniment, d'acord a les nostres necessitats. Per exemple, sortir cada dia a caminar és una activitat que podem fer perquè ens ho passem bé passejant, perquè és saludable, o per a no quedar-nos tancats i aïllats a casa. En un cas, el valor de l'eina rau en que ens fa sentir millor amb nosaltres mateixes i amb la vida. En l'altre cas, la seva importància es troba en que ens ajuda a evitar patiment o a reduir el nostre malestar.

Tenir identificades i per escrit les nostres eines de manteniment pot ajudar-nos a tenir-les presents i a utilitzar-les, a no oblidar-nos de la seva funció i importància.

Com fem el nostre pla de manteniment diari?

Per començar a omplir la nostra caixa ens pot servir respondre a la següent pregunta:

Com sóc i com em sento quan em trobo malament?

Haver de reflexionar i trobar les paraules per expressar-ho ens pot ajudar a identificar les nostres fonts de malestar i quins factors perjudiquen la nostra salut mental.

És important prendre'ns el temps necessari per pensar i reflexionar sobre què fem o deixem de fer, les relacions que tenim o quines situacions vivim en moments en els quals sentim patiment, o acabem en una crisi de salt mental. Si tenim dificultats per identificar-les, podem demanar suport a una persona de la nostra confiança que ens conegui, per a que ens acompanyi i ajudi a pensar aquests apartats.

El meu pla: Eines de manteniment

Com sóc i com em sento quan em trobo malament?

Que he de fer per reduir el meu patiment, no afectar la meva salut mental o no recaure?

Que he d'evitar o deixar de fer per reduir el meu patiment, que la meva salut o no recaure?

PLA DE CREIXEMENT PERSONAL

Què és el Pla de creixement personal?

- Un pla de creixement personal és una estratègia a través de la qual:
- Identifiquem quines són les nostres il·lusions i objectius personals.
- Desenvolupem o enfortim les nostres capacitats per assolir les nostres fites.
- Aprenem a gestionar i expressar les nostres emocions.
- Enfortim els nostres vincles amb altres persones i la nostra comunitat.
- Construïm un projecte de vida.

Tenir un Pla de creixement personal ens ajuda a empoderar-nos i a portar una vida en la que ens sentim bé amb allò que fem i amb qui som. Aquest apartat del Quadern ens proposa reflexionar per identificar i construir les nostres fites, d'acord als nostres valors i il·lusions.

Totes les persones, més enllà de les nostres circumstàncies de vida passada, de la nostra edat o de l'afectació de la nostra salut mental podem créixer i desenvolupar-nos. Aprendre quelcom nou, enriquir la nostra espiritualitat, o aportar al nostre entorn són maneres de créixer que mai es perden.

Quan l'elaborem, és recomanable posar-nos objectius propers. Podem mirar molt lluny, seguint les nostres il·lusions, però valorant quins són els primers petits passos que hem de fer per anar en aquesta direcció. Recordem que una primera escalada és millor no començar-la a l'Himàlaia.

Com construïm el nostre pla?

Per elaborar el nostre Pla de creixement personal, podem començar per respondre dues preguntes que ens fan reflexionar sobre com ens agradaria ser i què voldríem fer:

Què voldria aconseguir per sentir-me més a gust amb mi mateixa i amb la meva vida?

Què m'agradaría fer per assolir les meves il·lusions?

Reflexionar sobre les nostres il·lusions i valors personals és una tasca que pot requerir temps. No és necessari respondre les preguntes d'un únic cop. En ocasions, pot servir-nos recordar que ens agradava fer o com érem abans de travessar una situació de patiment o un problema de salut mental. En altres ocasions, pot ser més adient identificar noves il·lusions i valors, que responguin a la persona que som ara i a les nostres necessitats. Els éssers humans evolucionem al llarg de la vida, i les nostres il·lusions i preferències canvien amb nosaltres.

Si ens resulta difícil fer aquesta reflexió soles, podem parlar amb una persona de la nostra confiança que ens ajudi a pensar aquests temes.

El meu pla: Pla de creixement personal

Quines il·lusions i objectius tinc a la meva vida?

Quins coneixements nous m'agradaria tenir? Què voldria aprendre a fer?

Com m'agradaria ser en un futur? Què necessito fer per assolir-ho?

M'agradaria ser	Què necessito per assolir-ho

Què m'agrada imaginar que estaré fent en un futur? Què necessito aprendre per fer-ho?

M'agradaria fer	Què necessito per aprendre-ho

MIRALL DE LES RECAIGUDES

Què és el Pla de creixement personal?

Un mirall és una eina que serveix per a mirar-nos a nosaltres mateixes. En salut mental, també hi ha recursos que poden servir per aquesta funció:

- Persones que ens coneixen i en qui confiem, a través dels ulls de les quals podem veure'ns i reconèixer com ens trobem.
- Estratègies que ens ajuden a identificar les senyals d'alerta o l'inici d'una crisi de salut mental.

La importància de tenir un mirall rau en que, la majoria de vegades, una crisi o una recaiguda no arriba de cop i volta. Per contra, abans solem tenir un conjunt de desencadenants i senyals que, si les reconeixem, ens poden avisar del que està succeint. Si ho aturem o intervenim en aquests moments inicials, ens podem estalviar molt de patiment o evitar arribar a un punt en el qual les emocions ens desborden i/o, de vegades, perdem el control de la nostra vida.

És important recordar que aquestes senyals d'alerta són individuals i personals, totes les persones som diferents i per tant patim de forma diferent. Cadascuna de nosaltres hem d'aprendre a identificar-les. Potser utilitzant diverses estratègies que ens poden ajudar, o recolzant-nos en persones que ens coneixen, en les que confiem, i que poden acompanyar-nos per aturar o revertir la situació.

Com construïm el nostre pla?

El primer pas per construir-nos el nostre mirall és reflexionar sobre dues preguntes bàsiques:

Com em sento, què em passa i quins compartaments tinc quan començo a tenir una crisi de salut mental?

Què o qui m'ajuda a adonar-me del que m'està succeint?

Si posem paraules a les nostres senyals d'alerta i tenim estratègies per identificar-les, podrem actuar per revertir o aturar la situació, recuperant el nostre benestar. Potser ja hem fet un aprenentatge de la nostra experiència i sabem què ens succeeix o quines vivències tenim quan comencem a recaure. Aleshores, podem posar-les per escrit per afavorir la seva detecció en el futur o per afavorir que altres persones de la nostra confiança puguin fer-ho. Si tenim identificades les nostres persones referents, podem compartir amb elles els nostres aprenentatges. Si han viscut les crisis passades amb nosaltres, també podem fer memòria juntes i reflexionar amb elles què ens va passar i com ens comportàvem quan va succeir.

Igualment, la nostra experiència pot dir-nos quines accions, concretes i específiques, ens van servir en altres ocasions per aturar o limitar una crisi. Per exemple, aturar l'insomni i dormir (amb o sense ajuda farmacològica). Amb les nostres persones referents també podem fer pactes entorn a algunes estratègies de prevenció i afrontament en aquests moments inicials de les recaigudes.

El meu pla: Mirall de les recaigudes

Com em sento i quins comportaments tinc quan començo a tenir una recaiguda?

Senyals d'alerta	Acció per respondre

Quines són les meves persones referents?

Persona referent:

Nom:

Telèfon:

Acords o responsabilitats:

Persona referent:

Nom:

Telèfon:

Acords o responsabilitats:

Persona referent:

Nom:

Telèfon:

Acords o responsabilitats:

PLA DE CRISI

Què és el Pla de crisi?

Un Pla de crisi és una estratègia d'actuació anticipada, dirigida a preparar-nos per abordar o fer front als moments de patiment intens, les crisis de salut mental o les recaigudes clíniques. Són diverses eines i recursos que podem fer servir per:

- Travessar aquests moments més fàcilment o sense altres patiments afegits.
- Vetllar pel respecte dels nostres drets.
- Afavorir l'exercici de les nostres preferències en el tractament.

És important fer-nos un Pla de crisi perquè cap persona estem exemptes de patir una recaiguda i haver de passar, novament, per un problema de salut mental. La manca de previsió pot fer que en moments amb un gran patiment psicològic, o durant una crisi, ens trobem en una situació d'indefensió i no es respectin les nostres decisions o preferències d'atenció i tractament. En situacions així, es poden veure vulnerats els nostres drets, incrementant el nostre patiment i dificultant la nostra recuperació.

Com construïm el nostre pla?

Per començar a elaborar un Pla de crisi, podem reflexionar sobre dues preguntes fonamentals:

Si tinc una crisi de salut mental, com m'agradaria que les meves persones de suport i els equips professionals abordessin la situació?

En qui confio per delegar les meves responsabilitats, de manera temporal, en cas que un problema de salut m'impedeixe acomplir-les?

En el present quadern i en el Manual per a la recuperació i autogestió del benestar es presenten i expliquen sis recursos que podem fer servir per al nostre Pla de crisi:

- Planificació Anticipada de Decisions en Salut Mental
- Document de Voluntats Anticipades Psiquiàtriques
- Pla de Serveis Individualitzats
- Espai refugi
- Xarxes d'acompanyament

És recomanable llegir i entendre què ens pot aportar cada un d'aquests recursos i preguntar-nos si els tenim actualment al nostre abast. Un cop que hem fet aquest aprenentatge i reflexió, podem començar a decidir:

a) Quan s'activa el Pla de crisi?

Necessitem identificar, consensuar i posar en paraules quines són les situacions, circumstàncies o senyals d'alerta que fan necessari engegar el pla. Què em passa quan estic en una crisi o recaiguda? Quines coses faig? Quins comportaments són crítics per assumir que la meva capacitat de prendre decisions queda temporalment reduïda o interrompuda i la delego en altres persones?

b) Qui assumeix les responsabilitats durant el Pla de crisi?

En el cas que hagi de delegar la meva potestat de decidir durant el temps que estigui travessant una crisi, en quines persones confio? Si serà més d'una persona, quines responsabilitats li delegaré a cada una d'elles?

Hem de pensar des de detalls com: "A qui li deixo les claus de casa meva per a que doni de menjar i tregui a passejar el meu gos"; fins a qüestions com: "A qui li atorgo la potestat per a que pugui fer tràmits legals en el meu nom".

c) Com m'agradaria que s'actués durant una crisi?

Hem de reflexionar, decidir i posar per escrit:

- A qui s'ha d'avisar?
- On m'han de portar, en cas de necessitar atenció?
- Quines intervencions em fan sentir bé o prefereixo rebre?
- Quines persones voldria que em visitin? Quines són les seves dades de contacte?
- Quina medicació que he pres m'ha anat bé?
- Acceptaré mesures coercitives o de contenció? Quines mesures concretes accepto? Sota quines circumstàncies? Amb quines limitacions les accepto?
- Quins professionals prefereixo que m'atenguin?
- Quins hàbits personals (d'alimentació, religiosos, etc.) vull que siguin tinguts en compte i respectats?
- Tinc altres preferències d'atenció sanitària, de les que vull deixar constància?

d) Com NO m'agradaria que s'actués durant una crisi?

Hem de reflexionar, decidir i posar per escrit:

- Quines intervencions em fan sentir malament i prefereixo no rebre?
- A quines persones no vull que s'avisi?
- Quines persones no voldria que em visitin o no accepto la seva visita?
- Quina medicació no desitjo rebre i no accepto prendre voluntàriament?

- Quines mesures coercitives o de contenció no accepto i són contràries la meva voluntat?
- Quins professionals no desitjo que m'atenguin?

e) Quan es desactiva el Pla de crisi?

Necessitem identificar, consensuar i posar en paraules quines són les situacions, circumstàncies o comportaments que fan palès que el pla de crisi ja no és necessari. Hem de decidir en quin moment, la delegació de la nostra potestat per a prendre decisions torna a ser plenament nostra.

En algunes ocasions, aquest moment pot ser quan rebem l'alta d'un servei d'internament. En altres, caldrà especificar més detalladament quan i com el pla queda desactivat.

És important saber que les preferències expressades aquí o en un pla de decisions anticipades no són de caràcter legal, sinó que són èticament vinculants. Per això, és molt important elaborar-les en col·laboració amb l'equip de professionals que ens atén i amb les nostres persones referents. Si aquestes persones no estan d'acord quan les escrivim, pot ser que després no les compleixin.

Tot i no ser legalment vinculant, actualment tenim la possibilitat de registrar un resum de les preferències consensuades en un Document de Voluntat Anticipades i fer la seva inscripció en el **Registre de Voluntats Anticipades de la Generalitat de Catalunya**.

El meu pla: Pla de crisi

Quins comportaments, circumstàncies o senyals d'alerta engeguen el meu Pla de crisi?

En quines persones delego les meves responsabilitats per a que actuïn com les meves representans mentre el meu Pla de crisi estigui engegat?

Nom:
DNI/NIE/Passaport:
Dades de contacte:
Responsabilitats:

Nom:
DNI/NIE/Passaport:
Dades de contacte:
Responsabilitats:

Nom:
DNI/NIE/Passaport:
Dades de contacte:
Responsabilitats:

Com m'agradaria que s'actuï durant una crisi de salut mental?

A QUI S'HA D'AVISAR?

Nom:
Dades de contacte:

Nom:
Dades de contacte:

Nom:
Dades de contacte:

ON M'HAN DE PORTAR, EN CAS DE NECESSITAR ATENCIÓ?

Nom:
Adreça:

Nom:
Adreça:

QUINES INTERVENCIONS EM FAN SENTIR BÉ I PREFEREIXO REBRE?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

QUINES PERSONES VOLDRIA QUE EM VISITESSIN?

Nom:

Dades de contacte:

Nom:

Dades de contacte:

Nom:

Dades de contacte:

QUINA MEDICACIÓ QUE HE PRES M'HA ANAT BÉ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

QUINES MESURES COERCITIVES ACCEPTO REBRE?.....

.....

.....

SOTA QUINES CIRCUMSTÀNCIES?.....

.....

.....

AMB QUINES LIMITACIONS?.....

.....

.....

QUINES PERSONES PROFESSIONALS PREFEREIXO QUE M'ANTENGUIN?

Nom:
Dades de contacte:

Nom:
Dades de contacte:

Nom:
Dades de contacte:

QUINS HÀBITS PERSONALS (ALIMENTACIÓ, RELIGIOSOS, ETC.) VULL QUE ES TINGUIN EN COMPTE?.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TINC ALTRES PREFERÈNCIES D'ATENCIÓ QUE VULL QUE ES RESPECTIN?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Com no m'agradaria que s'actuï durant una crisi de salut mental?

QUINES INTERVENCIONS EM FAN SENTIR MALAMENT I PREFEREIXO NO REBRE?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A QUI NO S'HA D'AVISAR? (PREFEREIXO QUE NO S'AVISI)

Nom:

Nom:

Nom:

QUINES PERSONES NO VOLDRIA QUE EM VISITESSIN?

Nom:

Nom:

Nom:

QUINES MESURES COERCITIVES NO ACCEPTO REBRE I SÓN CONTRÀRIES A LA MEVA VOLUNTAT?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

QUINES PROFESSIONALS NO DESITJO QUE M'ATENGUIN?

Nom:

Motius

Nom:

Motius

Nom:

Motius

En quin moment i sota quines circumstàncies el meu Pla de crisi queda desactivat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data de signatura i persones signants del meu Pla de Crisi:

TITULAR	REPRESENTANT	PROFESSIONAL
Nom i Cognom:	Nom i Cognom:	Nom i Cognom:
Signatura:	Signatura:	Signatura:

En..... a.....de.....de.....

AGENDA D'APRENENTATGES

Què és la l'Agenda d'aprenentatges?

Una Agenda d'aprenentatges és una eina que promou l'autoconeixement i facilita que puguem treure profit de la nostra experiència. Ens permet fer un seguiment del nostre procés de recuperació i afavoreix l'autogestió del benestar, ajudant-nos a reflexionar sobre el camí que hem recorregut.

La seva importància rau en que l'agenda ens ajuda a fer una valoració i actualització del nostre pla. Aquesta eina ens pot servir per:

- Fer una revisió dels diferents recursos i estratègies que hem utilitzat, en funció de quines ens han funcionat i quines no ens han funcionat.
- Fer-nos un seguiment a nosaltres mateixes, valorant la nostra evolució i reflexionant sobre com estem ara, en relació a com ens trobàvem abans.

Com omplim la nostra agenda?

El primer pas necessari per valorar el camí recorregut és tornar a mapejar el nostre campament base actual, responent de nou a les preguntes inicials::

Com em trobo actualment?

Què voldria millorar de mi mateixa o de la meva vida amb l'actualització del pla?

Quines coses de mi mateixa, les meves relacions i les meves activitats valoro i vull mantenir?

Quines necessitats tinc actualment? Quins assoliments dels que vull aconseguir ara són prioritaris?

Quan ja sabem on som a l'actualitat, podem començar per reflexionar i respondre els següents dos dubtes bàsics:

Quines eines i recursos que he utilitzat SÍ m'han ajudat a recuperar la meva salut mental i a sentir-me millor amb mi mateixa i amb la meva vida?

Quines eines i recursos que he utilitzat NO m'han ajudat a recuperar la meva salut mental i a sentir-me millor amb mi mateixa i amb la meva vida?

A l'hora de fer la reflexió i respondre a les preguntes, és important tenir present tot el camí fet. Per mirar enrere, ens podem recolzar en totes les anotacions que tinguem fetes, com per exemple, un diari personal. Tots els recursos que puguem fer servir per dibuixar el mapa del nostre viatge, ens seran de profit per valorar i actualitzar el nostre pla. També ens poden ajudar les nostres persones referents, si ens coneixen des de l'inici del procés o des de fa prou temps per veure la nostra evolució.

És recomanable que fem aquesta revisió cada cert temps. No cal esperar a que les eines ens deixin de funcionar, a que passem una nova crisi de salut mental o a que tornem a viure una situació de patiment intens. Tampoc és necessari que totes les eines o necessitats les valorem al mateix temps. Podem posar-nos dates diferents en funció d'objectius. Per exemple, si volem aconseguir regular els nostres hàbits de son, és recomanable valorar sovint les eines que fem servir.

Abans de començar a omplir els apartats de l'agenda, és important que repassem què volíem aconseguir quan vam fer el nostre pla, quines eren les nostres fites i desitjos. La revisió pot servir-nos per:

- Repensar les eines que estàvem fent servir, reforçant-les, canviant-les o corregint-les.
- Incorporar noves eines que en el passat no teníem i fer servir els nostres nous aprenentatges.
- Ampliar o canviar les nostres persones referents.
- Posar-nos nous reptes al pla de creixement personal, d'acord a les necessitats i preferències actuals.
- Ampliar o incorporar nous objectius al nostre quadern de treball.

El meu pla: Agenda d'aprenentatges

Data de la revisió: ____ /____ /_____

De tot allò que volia millorar de mi mateixa i de la meva vida amb el meu pla, què he aconseguir?

Objectiu, fita o somni:.....

.....

Objectiu, fita o somni:.....

.....

Objectiu, fita o somni:.....

.....

Objectiu, fita o somni:.....

.....

De tot allò que volia millorar de mi mateixa i de la meva vida amb el meu pla, què no he aconseguir?

Objectiu, fita o somni:.....

Per què?.....

.....

Objectiu, fita o somni:.....

Per què?.....

.....

Objectiu, fita o somni:.....

Per què?.....

.....

Objectiu, fita o somni:.....

Per què?.....

.....

Quines eines, estratègies i recursos que he utilitzat m'han ajudat a estar millor?

Eina, estratègia o recurs: .....

.....

Eina, estratègia o recurs: .....

.....

Eina, estratègia o recurs: .....

.....

Eina, estratègia o recurs: .....

.....

Quines eines, estratègies i recursos que he utilitzat No m'han ajudat a estar millor?

Eina, estratègia o recurs: .....

Per què?.....

.....

Eina, estratègia o recurs: .....

Per què?.....

.....

Eina, estratègia o recurs: .....

Per què?.....

.....

Eina, estratègia o recurs: .....

Per què?.....

.....

Quines noves eines, estratègies i recursos conec ara, que voldria incorporar al meu pla?

Eina, estratègia o recurs: .....

.....

Eina, estratègia o recurs: .....

.....

Eina, estratègia o recurs: .....

.....

Eina, estratègia o recurs: .....

.....

Quines persones m'han recolzat en aquest camí fet?

Nom: .....

Com?.....

.....

Nom: .....

Com?.....

.....

Nom: .....

Com?.....

.....

Nom: .....

Com?.....

.....

activa't
X LA SALUT MENTAL

Un projecte de:

SMC salutmental Catalunya
Federació

Generalitat de Catalunya

VEUS
Federació Catalana d'Entitats de Salut Mental en 1a Persona